رشيدة أمهاوش

مقبلات و مملحات
سريعة التحضير

يحتوي كتاب "مقبلات و مملحات سريعة التحضير" على الجديد في أصناف المملحات و المقبلات المغربية منها و العصرية.

حرصنا كان شديدا لجعل و صفات هذا الكتاب سهلة التحضير. لكل وصفة طريقة تحضير مصورة خطوة بعد خطوة. وصفات بسيطة في المتناول لتبليغك أسرار النجاح في فن الطبخ.

- أزيد من 140 صورة في منتهى الجودة.
- تقنيات بسيطة و دقيقة.
- كل الوصفات ناجحة.

ISBN 9954-459-03-0
9 789954 459034

Editions CHAARAOUI

مقبلات و مملحات
سريعة التحضير



تنبيه
مدة الطهي تتعلق بحجم و صنف الفرن لذلك يجب مراقبة الطهي عند التحضير.

تأليف :

رشيدة أمهاوش

جزيل الشكر لـ :
بلمليح بشرى
جواهري نادية
لعقل ليلى
حنود أمال
الأستاذ وحيد
صقلي نعيمة

منشورات الشعراوي
17-15 تجزئة إيبينال المعاريف / الدار البيضاء - المغرب
الهاتف : 94 06 99 22 (212+) الفاكس : 98 06 99 22 (212+)
email : cnajim@menara.ma

مقبلات و مملحات سريعة التحضير
رقم الإيداع القانوني : 1526 /2005
ردمك رقم : 9954-459-03-0

مقبلات بالقمرون

Canapés aux crevettes

المقادير :

- 250 غ من القمرون المنقى
- ملعقة صغيرة من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)

للتزيين :

- الحبة السوداء
- قشرة الحامض المرقد
- أوراق البقدونس
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلوة (Ketchup)

طريقة التحضير :



1 يطهى القمرون مع ملعقة صغيرة من الزبدة في مقلاة فوق نار هادئة لمدة 7 دقائق.



2 تقطع قطع الخبز إلى دوائر بطابع الحلوى.



3 نخلط المايونيز و صلصة الطماطم الحلوة جيدا و ندهن بهذا الخليط دوائر الخبز. نضع فوق كل دائرة ثلاث حبات من القمرون. نزين بالحبة السوداء، قطع الحامض المرقد، أوراق البقدونس و قطرات من صلصة الطماطم الحلوة.

مقبلات بالجبن

Canapés aux deux fromages

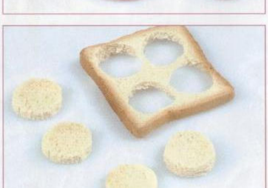
المقادير :

- 150 غ من الجبن (الأحمر)
- 150 غ من الكاشير
- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- 100 غ من الجبن الطري
- زيتون أسود

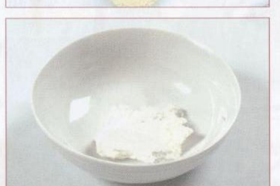
طريقة التحضير :



يقطع الجبن الأحمر و الكاشير إلى شرائح رقيقة، بعد ذلك تقطع بطابع الحلوى على شكل دوائر.



و بنفس الطابع يقطع الخبز على نفس شكل الجبن الأحمر و الكاشير.



ندهن كل قطعة خبز بالجبن الطري، نضع فوقها دائرة من الكاشير، تدهن بقليل من الجبن الطري، نضع فوقه دائرة من الجبن الأحمر ثم نُزين بقطع الزيتون الأسود و نُثبت المقبلات بالعيدان الخشبية.

مقبلات بالفجل و الكبّار

Canapés aux radis et aux câpres

المقادير :

- 6 قطع من الخبز (pain de mie)
- 100غ من الجبن الطري
- 4 أوراق من الثوم القصبي (ciboulette)
- 4 حبات من الفجل
- ملعقتان كبيرتان من الكبّار

للتزيين :

- أوراق الشبت (feuilles d'aneth) أو البقدونس

طريقة التحضير :



1 نقطع الخبز بطابع الحلوى على الشكل المرغوب فيه. نضع الجبن في إناء ثم نضيف عليه الثوم القصبي بعد تقطيعه بالمقص. يغسل الفجل جيداً و يقطع إلى دوائر. بدورها تقطع كل دائرة إلى نصفين. يُحتفظ بالنصف الأول كما هو و يقطع الثاني إلى نصفين.



2 تدهن قطع الخبز بخليط الجبن و الثوم القصبي. تصفف فوقها قطع الفجل.



3 تزين بحبيبات الكبّار و أوراق الشبت.

مقبلات بالطون

Canapés au Thon

المقادير :

- 6 قطع من الخبز (Pain de mie)
- علبة صغيرة من سمك الطون بالزيت
- بيضتان مسلوقتان
- ملعقة كبيرة من المايونيز
- ملعقة كبيرة من الجزر المحكوك
- ملعقة كبيرة من الحبة السوداء

للتزيين :

- أوراق الشبت (Feuilles d'aneth) أو البقدونس

طريقة التحضير :



يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر.



نخلط جيدا سمك الطون بزيته مع أصفر البيض المسلوق.
بعد ذلك نضيف أبيض البيض المحكوك و نحرك قليلا.



تُدهن قطع الخبز بالمايونيز و نضع خليط الطون. تزين بالجزر المفروم و الحبة السوداء و أوراق الشبت.

مقبلات ببيض السمان

Canapés aux oeufs de caille



المقادير :

- 6 قطع من الخبز (pain de mie)
- ملعقتان كبيرتان من المايونيز
- ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- 6 بيضات سمان
- حبات من الخيار الصغير المخلل
- قشرة الحامض المرقد
- الثوم القصبي (ciboulette)
- الحبة السوداء

طريقة التحضير :

1 يقطع الخبز بطابع الحلوى على شكل دوائر أو على شكل آخر.



2 تخلط ملعقتان كبيرتان من المايونيز مع ملعقة صغيرة من صلصة الطماطم ثم تدهن قطع الخبز.



3 يسلق البيض، يقشر و يقطع إلى أربع دوائر تصفف كل واحدة فوق قطع الخبز المدهونة.



4 يقطع كل من الخيار و قشرة الحامض و الثوم القصبي إلى قطع رقيقة. نزين بها المقبلات ثم نضع نقطة من الكيتشوب على البيض و نرشه بقليل من الحبة السوداء.

كورني بالقمرون

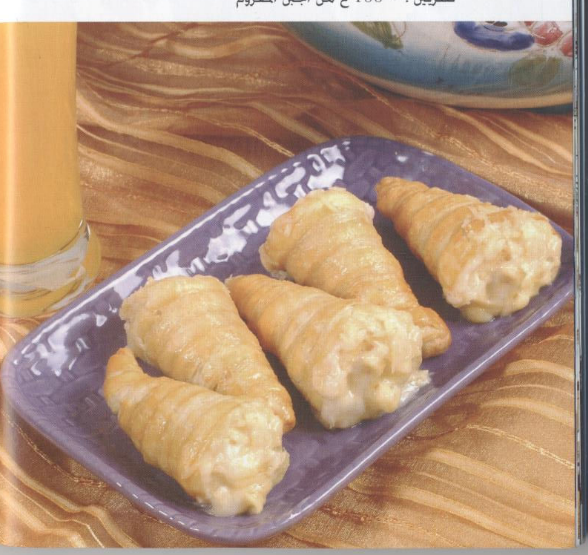
Cornets aux crevettes



المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (الصفحة 63)
- بيضة مخفوقة
- 250 غ من القمرون المنقى
- **صلصة البيشاميل :**
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب
- الملح
- الإبزار
- قليل من الگوزة المحكوكة

للتزيين : - 100 غ من الجبن المفروم





1 يورق العجين جيدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، و يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سم.



2 يلف كل شريط حول القالب الخاص دون ترك أي فجوة حتى يتحول إلى شكل كورني صغير. يجب الحرص على أن لا يصل الشريط إلى حافة القالب.



3 يدهن العجين بالبيضة المخفوقة ثم تصفف القوالب عموديا فوق صفيحة فرن. تطهى في فرن مسخن بحرارة متوسطة لمدة 20 دقيقة. بعد أن تبرد القوالب نزيل الكورنيات و نحتفظ بها.



4 **صلصة البيشاميل** : تذاب الزبدة، في كاسرول على نار هادئة، يضاف إليها الدقيق مع التحريك جيدا لمدة 8 دقائق بعد ذلك يفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك، في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار، الگوزة و القمرون إلى أن يعقد الخليط.



5 يملأ الكورني بصلصة البيشاميل و القمرون، يزين بالجبن المفروم و قبل التقديم يدخل الفرن الساخن لمدة ثلاث دقائق إلى أن يذوب الجبن قليلا.

قطع مورقة بحشوة النقانق

Feuilletées au chair de saucisses

المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (الصفحة 63)
- 750 غ من نقانق اللحم (الصوصيص)
- قليل من الهريسة
- حبة بصل مفرومة
- ملح
- 1/2 ملعقة صغيرة من الإبزار
- 2 فصوص من الثوم
- 100 غ من الخبز المحمص (la chapelure)
- بيضة
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس المفروم
- 3 ملاعق كبيرة من الزعتر
- قليل من الگوزة المحكوكة

للتزيين :

- بيضة مخفوقة
- الحبة السوداء (السانوج)

طريقة التحضير :

تفرغ حشوة النقانق و تخلط مع الهريسة و يحتفظ بهذا الخليط. يحمر البصل في قليل من الزيت مع إضافة الملح، الإبزار و الثوم.



في إناء، نضع الخبز المحمص، البيضة، البقدونس، الزعتر، الگوزة و نضيف حشوة النقانق ثم البصل المحمر و نخلط جيدا حتى تتجانس جميع العناصر.



يدلك العجين رقيقا جدا، و يقطع على شكل مستطيل (30x15 سم) تدهن جوانبه بأبيض البيض. يحول خليط النقانق إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين المورق و تلف به.



يدهن وجه القضيب بالبيض المخفوق و يزين بالحبة السوداء ثم يقطع قطعا عرضها 5 سم. تصفف في صفيحة و تدخل الفرن بحرارة °180 لمدة 15 دقيقة ثم نرفع من درجة حرارة الفرن لتتحمر القطع المورقة و تقدم ساخنة.

نقانق ملفوفة

Saucisses roulées

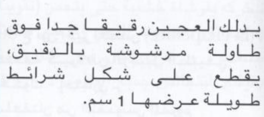
المقادير :

- 250 غ من العجينة المورقة (الصفحة 63)
- علبة من نقانق الدجاج المصبرة (250 غ)
- بيضة مخفوقة



طريقة التحضير :





يدلك العجين رقيقا جدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1 سم.



يلف كل شريط حول النقانق دون ترك أي فجوة بين شريط العجين الملفوف. تصفف النقانق الملفوفة فوق صفيحة مدهونة بقليل من الزيت.



تدهن كل واحدة بالبيض المخفوق و تدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن °180 حتى تتحمر لمدة 15 دقيقة. تقدم ساخنة.

قطع مورقة بالدجاج

Feuilletées au poulet

المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (الصفحة 63)
- 4 حبات من البصل مفرومة
- 3 ملاعق من زيت المائدة
- ملح و إبزار
- نصف علبة من الفطر
- 350 غ من كفتة الدجاج
- حبة من الجزر
- 80 غ من الخبز المحمص (la chapelure)
- ملعقة كبيرة من الزنجبيل الطبيعي المحكوك - إختياري -
- ملعقتان من البقدونس المفروم

للتزيين :

- بيضة مخفوقة
- ملعقتان كبيرتان من الجنجلان

طريقة التحضير :



في مقلاة، فوق نار متوسطة نقلي البصل المفروم مع الزيت، الملح و الإبزار. نحركه بفرشاة خشبية حتى يتحمر (تقريبا 10 دقائق). نضيف الفطر المقطع قطعا صغيرة و نترك الكل فوق النار لمدة دقيقتين لتتجانس جميع العناصر.



في إناء، نضع كفتة الدجاج، الجزر المحكوك، الخبز المحمص، الزنجبيل، البقدونس، الملح و الإبزار (حسب الذوق). ثم نضيف البصل و الفطر و نخلط الكل جيدا.



يدلك العجين بالمدلك على شكل ورقة مستطيلة و رقيقة (15x30 سم) تدهن جوانبها بأبيض البيض. يحول الخليط إلى قضبان طويلة توضع فوق العجين المورق و تلف جيدا. ثم يلف القضيب المورق في البلاستيك الغذائي و يدخل إلى المجمد لمدة ساعة.



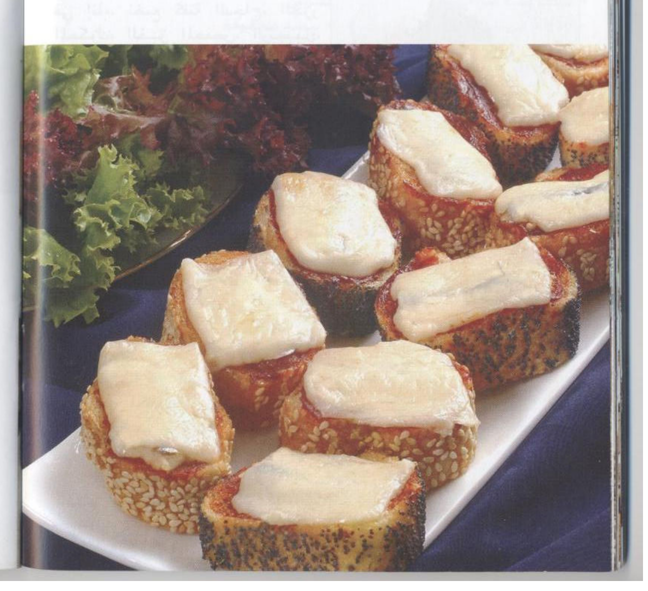
بعد إخراجه من المجمد يدهن القضيب بالبيضة المخفوقة، يرش بالجنجلان، يقطع قطعا عرضها 5 سم. تصفف في صفيحة تدخل الفرن الساخن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة، نرفع من حرارة الفرن لتتحمر القطع المورقة ثم تقدم ساخنة.

قطع الخبز بالأنشوبة

Baguettes aux anchois

المقادير :

- الخبز (une baguette)
- 6 ملاعق من زيت الزيتون
- فص ثوم مهروس
- علبة من الأنشوبة (les anchois)
- 100 غ من شرائح الجبن
- ملعقة كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)



طريقة التحضير :





يقطع الخبز إلى قطع عرضها (2 سم) تصفف في صفيحة و تدخل الفرن، الساخن، خمس دقائق حتى تتحمر قليلا.



مجرد إخراجها من الفرن يُغمس سطحها في خليط بالزيت و الثوم ثم تصفف مرة أخرى في صفيحة الفرن.



بعد ذلك تُدهن بصلصة الطماطم الحلوة (ketchup) ثم نضع قطع الأنشوبة.



نغطي الأنشوبة بشرائح الجبن. قبل التقديم تدخل الصفيحة إلى الفرن حتى يبدأ الجبن في الذوبان و تقدم ساخنة. تزين حسب الذوق بأوراق الحبق أو البقدونس.

فطائر بالجبن

Blinis au fromage frais

المقادير :

العجين :
- 200 غ من الدقيق
- قبصة من الملح
- ملعقة صغيرة من خميرة الحلوى
- ملعقة صغيرة من قشرة الحامض
- كأس صغير من الحليب
- كأس صغير من القشدة الطرية
- بيضة

خليط الجبن :
- 150غ من الجبن الطري
- كأس صغير من القشدة الطرية
- ملعقة كبيرة من الخيار الصغير المخلل
- ملعقة كبيرة من عصير الحامض
- ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر
- 1/4 ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان كبيرتان من البقدونس

للتزيين :
- 1/4 حبة من الفلفل الأحمر مقطع قطعا صغيرة
- حبات من الزيتون
- نصف أفوكا

طريقة التحضير :



في إناء يخلط الدقيق، الملح، الخميرة، قشرة الحامض، الحليب، القشدة الطرية و البيضة المخفوقة حتى نحصل على خليط أملس و رخو. يحتفظ به في الثلاجة لمدة 20 دقيقة.

في مقلاة (مدهونة بالزيت) على نار متوسطة، يفرغ مقياس ملعقة كبيرة من الخليط و يبسط قليلا للحصول على دوائر متباعدة في ما بينها. تحمر الفطائر من الجهتين حتى يصبح لونها ذهبيا.
و نتمم بنفس الطريقة باقي العجين.





خليط الجبن : بطراب يدوي، يطرب الجبن، القشدة الطرية، الخيار الصغير المحكوك، عصير الحامض، الفلفل الأحمر، الملح و البقدونس حتى نحصل على كريم أملس.



تدهن الفطائر بخليط الجبن و تزين بقطع الفلفل الأحمر، قطع الزيتون و قطع من الأفوكا.
يمكن تقديم هذه الفطائر مدهونة بالزبدة مخلطة بالثوم و السيبوليت.

ڤول أو ڤون

VOL-AU-VENT

المقادير :

- 400 غ من العجين المورق (الصفحة 63)
- أبيض بيضة مخفوق

الحشوة :
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة كبيرة من الدقيق
- 1/4 لتر من الحليب
- ملح و إبزار
- قليل من الكوزة المحكوكة
- 120 غ من الفطر المقطع (المصبر)
- 250 غ من سمك الطون أو القمرون

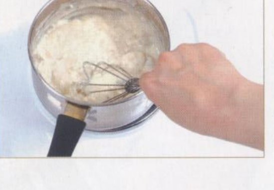
للتزيين :
- 50 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير :



فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يورق نصف العجين جيدا بالمدلك (سمك 4 ملم) و يقطع بطابع الحلوى إلى دوائر تصفف في صفيحة مدهونة ثم تدهن جوانب هذه الدوائر بأبيض البيض. يورق النصف المتبقي من العجين و يقطع كذلك إلى دوائر بنفس الطابع، هذه الدوائر تقطع بدورها بطابع أصغر حجما من أجل الحصول على شكل حلقات لتوضع كل حلقتين فوق دوائر العجين المصففة في الصفيحة. يتمم باقي العجين بنفس الطريقة و تدخل الصفيحة إلى الفرن الساخن بحرارة 180° لمدة 15 دقيقة أو حتى تتحمر و تنتفخ الڤول أو ڤون.



صلصة البيشاميل : تذاب الزبدة، في كاسرول على نار هادئة، يضاف إليها الدقيق مع التحريك جيدا. بعد ذلك يفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك، في نفس الوقت نضيف الملح، الإبزار و الكوزة إلى أن يعقد الخليط ثم نضيف قطع الفطر و نحرك. يوضع جانبا ليبرد.



توضع ملعقة صغيرة من القمرون في الڤول أو ڤون، تليها أخرى من صلصة البيشاميل مع الفطر. ترش بقليل من الجبن المفروم ثم تدخل الفرن المسخن ب 180° درجة لمدة 5 دقائق.
تقدم في حينها.

هلاليات بالكاشير

Croissants à la mortadelle

المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (الصفحة 63)
- 100 غ من الزيتون الأخضر بدون نواة
- ملعقة صغيرة من الهريسة
- ملعقتان كبيرتان من الخردل
- 120 غ من الكاشير مقطع شرائح رقيقة
- بيضة



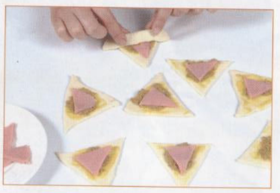
طريقة التحضير :



يقسم العجين المورق إلى نصفين، يوضع النصف الأول في الثلاجة. و فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، يدلك النصف الثاني جيدا و يقطع على شكل شرائط عريضة. بدورها تقطع على شكل مثلثات.



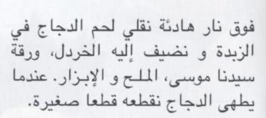
خليط الزيتون : تطحن جيدا 100 غ من الزيتون الأخضر مع الهريسة. يدهن وسط كل مثلث بقليل من الخردل ثم بخليط الزيتون دون الوصول إلى الزوايا.



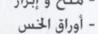
نقطع شرائح الكاشير على شكل مثلثات صغيرة و نضع كل واحدة فوق مثلثات العجين المدهونة بخليط الزيتون.
نلف الكل على شكل هلاليات (أنظر الصورة).



في صفيحة مدهونة بالزيت، تصفف الهلاليات و تدهن بالبيض المطرب ثم تدخل إلى الفرن المسخن (متوسط الحرارة) لمدة 15 دقيقة حتى تتحمر.



شوارما



المقادير :

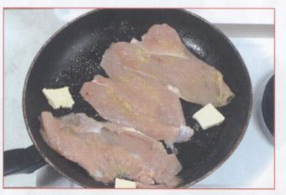
- البطبوط (الصفحة 62)
- 250 غ من لحم الدجاج الأبيض
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملعقة صغيرة من الخردل
- ورقة سيدنا موسى
- ملح و إبزار
- أوراق الخس

الصلصة :

- حبات من الخيار الصغير المخلل
- 1 ياغورت طبيعي (بدون سكر)
- ملعقتان كبيرتان من القشدة الطرية
- ملعقة صغيرة من الخل



طريقة التحضير :



فوق نار هادئة نقلي لحم الدجاج في الزبدة و نضيف إليه الخردل، ورقة سيدنا موسى، الملح و الإبزار. عندما يطهى الدجاج نقطعه قطعا صغيرة.



تحضير الصلصة : يفرم الخيار المرقد في الحكاكة ثم يخلط مع كأس من الياغورت الطبيعي، القشدة الطرية و الخل.
تضاف هذه الصلصة إلى قطع الدجاج و يحتفظ بها في الثلاجة لمدة ساعتين.



يفتح البطبوط بالمقص و يوضع داخله قليلا من ورق الخس و ملعقة كبيرة من الدجاج المخلط بالصلصة.
يقدم باردا.

يمكن استبدال لحم الدجاج بلحم البقر.

بطبوط بالطون

المقادير :

- البطبوط (الصفحة 62)
- حبة من الجزر المحكوك
- زلافة صغيرة من الكرنب المحكوك (المكور)
- علبة من سمك الطون (150غ)
- 3 ملاعق كبيرة من المايونيز
- زلافة صغيرة من الزيتون الأخضر بدون نواة
- قليل من الهريسة
- 3 ملاعق كبيرة من حبات الذرة
- حبات من الخيار الصغير المخلل

طريقة التحضير :



في إناء نضع الجزر، الكرم، سمك الطون، المايونيز، الزيتون المقطع قطعا صغيرة و الهريسة حسب الذوق ثم نخلط الكل جيدا.



يفتح البطبوط بالمقص و يملأ بملعقة كبيرة من خليط سمك الطون.



يزين الخليط بقليل من الذرة و قطع الخيار الصغير ثم يقدم باردا.



بطبوط بالنقانق

المقادير:

- البطبوط (الصفحة 62)
- 250 غ من النقانق
- حبتان من البصل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 2 فصوص من الثوم المهروس
- ملح و إبزار
- حبة من الفلفل الأخضر
- زلافة صغيرة من الكرنب المحكوك (المكور)
- الزيت الصينية الحارة
- زلافة صغيرة من الكاشير المحكوك

طريقة التحضير:



1 نقلي النقانق في مقلاة، لمدة 7 دقائق تقريبا، مع ثقبها بفرشاة لكي تزال منها المادة الدسمة ثم تقطع إلى قطع صغيرة.
و في مقلاة أخرى نضع البصل المفروم مع ملعقتين من الزيت، الثوم المهروس، ملح و إبزار حتى يتحمر البصل.



2 يشوى الفلفل و يقطع قطعا صغيرة. في إناء نضع البصل المحمر مع قطع الفلفل، الكرم المحكوك و قطع النقانق مع إضافة الملح و الزيت الصينية ثم نخلط الكل جيدا.

3 يفتح البطبوط بالمقص و يملأ بالحشوة المحضرة ثم يزين بالكاشير المحكوك و يقدم.

كريب بالكفتة

Crêpes à la viande hachée

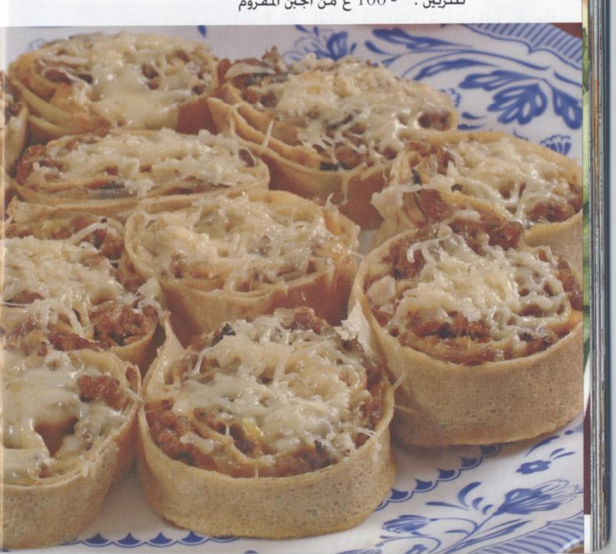
مقادير الكريب:

- 1/4 لتر من الحليب
- بيضتان
- قبضة من الملح
- قبضة من الإبزار
- ملعقة كبيرة من الزبدة المذابة
- 80 غ من الدقيق

مقادير الحشوة:

- 3 ملاعق من الفطر الصيني الأسود
- حبة من البصل المفروم و المحمر في الزيت
- 200 غ من الكفتة بالتوابل
- ملح و إبزار
- 1/4 ملعقة صغيرة من الكمون
- 1/4 ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر

للتزيين: - 100 غ من الجبن المفروم



طريقة التحضير:



1 تحضير الكريب: نُخلط، بخلاط كهربائي، الحليب، البيض، الملح، الإبزار، الزبدة و الدقيق. في مقلاة ساخنة و مدهونة بالزبدة، يفرغ مقدار مغرفة من الخليط مع تحريك المقلاة ليأخذ حجمها. تترك الكريب لبضع دقائق حتى تتحمر و تقلب. نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.



2 يوضع الفطر الصيني في الماء الساخن لمدة 10 دقائق. عندما ينتفخ، يغسل جيدا و يقطع قطعا صغيرة. في مقلاة، فوق نار متوسطة، نضع البصل المحمر، الكفتة، الفطر الصيني، و التوابل. تخلط جميع العناصر بشوكة خشبية و تفكك الكفتة عند الطهي.



3 تبسط قليل من الحشوة فوق كل كريب. نأخذ كل إثنتين و نضع واحدة فوق الأخرى ثم نلفهما جيدا.



4 تقطع دوائر و تصفف في صفيحة. تزين بقليل من الجبن المفروم و تدخل الفرن الساخن لمدة 7 دقائق حتى يذوب الجبن. تقدم ساخنة.

كويرات بالبيض

Croquettes aux oeufs

المقادير :

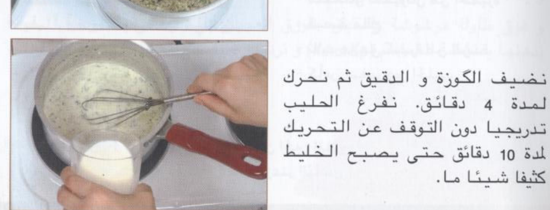
- ملعقتان كبيرتان من الزبدة
- حبة بصل كبيرة مفرومة
- ملعقة كبيرة من البقدونس المفروم
- ملح و إبزار
- ربع ملعقة صغيرة من الگوزة محكوكة
- ملعقتان كبيرتان من الدقيق
- ربع لتر من الحليب
- 6 بيضات مسلوقة
- 150 غ من الخبز المحمص و المطحون (la chapelure)

للقلي :

- بيضتان مخفوقتان
- 3 ملاعق كبيرة من الخبز المحمص و المطحون (la chapelure)
- زيت

طريقة التحضير :

فوق نار هادئة، نذوب الزبدة في كاسرول و نضيف البصل، البقدونس، الملح و الإبزار نترك الكل يتقلى لمدة 7 دقائق مع التحريك.



نضيف الگوزة و الدقيق ثم نحرك لمدة 4 دقائق. نفرغ الحليب تدريجيا دون التوقف عن التحريك لمدة 10 دقائق حتى يصبح الخليط كثيفا شيئا ما.

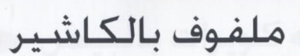


نزيل الكاسرول من فوق النار و ندعها تبرد قليلا.
نفرم البيض في حكاكة، نضيف إليه الصلصة المحضرة و نخلط.



نضيف كذلك الخبز المحمص و المطحون (la chapelure) و نخلط جيدا ثم نحضر كويرات من الخليط. قبل القلي، نضع الكويرات في البيض المخفوق و نلفها في الخبز المحمص و المطحون.

نقليها في حمام زيت ساخن لمدة 3 دقائق حتى تتحمر. تقدم ساخنة.



ملفوف بالكاشير

Roulées à la mortadelle

المقادير :

- 2 ملاعق كبيرة من صلصة الطماطم الحلوة (ketchup)
- ملعقة كبيرة من الزعتر اليابس
- بصلة مفرومة و محمرة في الزيت
- 100 غ من الكاشير قطع صغيرة
- زلافة صغيرة من الفطر
- 100 غ من الجبن المفروم

العجين :

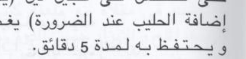
- 500 غ من الدقيق
- ملعقتان صغيرتان من الخميرة
- قبصة ملح
- ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة
- كأس صغير من الحليب

للتزيين :

- ملعقتان كبيرتان من الجبن المفروم
- ملعقة كبيرة من الزعتر اليابس



طريقة التحضير :



1 العجين : في إناء نضع الدقيق، الخميرة، الملح، الزبدة و نخلط. نضيف الحليب تدريجيا مع التحريك حتى نحصل على عجين لين (يمكن إضافة الحليب عند الضرورة) يغطى و يحتفظ به لمدة 5 دقائق.
و فوق طاولة مرشوشة بالدقيق، نورق العجين بالمدلك على شكل ورقة رقيقة ندهنها بصلصة الطماطم (ketchup) و نرشها بقليل من الزعتر المحكوك بين اليدين.



2 نضيف البصل المحمر، الكاشير و الفطر المقطع قطعا صغيرة ثم الجبن المفروم.



3 تلف الورقة المحشوة و تغطى ببلاستيك غذائي ثم توضع في المجمد حتى تتجمد.



4 بعد إخراجها تقطع دوائر (عرضها 2 سم).



5 تصفف في صفيحة مدهونة بالزيت، تزين بالجبن المفروم و قليل من الزعتر المحكوك ثم تدخل الفرن المسخن لتطهى و تتحمر لمدة 20 دقيقة تقريبا.

البريوات بالسبانخ
Briouates aux épinards

المقادير :

- باقة من السبانخ
- ملعقة كبيرة من الزبدة
- ملح و إبزار
- حبتان من البصل المفروم
- ملعقتان كبيرتان من الزيت
- 2 فصوص من الثوم المهروس
- بيضة مخفوقة
- 150 غ من الجبن الطري
- قليل من الكوزة المحكوكة
- 250 غ من ورقة البسطيلة
+ قليل من الزبدة و أصفر بيضة
- زيت للقلي

طريقة التحضير :



1 تنقى السبانخ جيدا، تغسل، تقطع و توضع في مقلاة مع ملعقة كبيرة من الزبدة، الملح و الإبزار حسب الذوق. نتركها تطهى حتى يتبخر ماء السبانخ كليا. نزيلها من النار و نتركها تبرد.
في مقلاة أخرى نقلي البصل في الزيت و نضيف الثوم، الملح و الإبزار. عندما يتحمر البصل نزيله من النار و نتركه يبرد. في إناء نضع السبانخ، البصل المحمر، نضيف البيضة المخفوقة، الجبن الطري و الكوزة. نخلط الكل جيدا.



2 تقطع أوراق البسطيلة على شكل مستطيلات طويلة، تدهن بالزبدة ثم نضع ملعقة كبيرة من خليط السبانخ في المقدمة، و نبدأ في طيها على شكل مثلث من اليمين إلى اليسار ثم من اليسار إلى اليمين.



3 يلصق آخر المستطيل بأصفر البيض و نكرر نفس الطريقة بالنسبة لباقي الخليط.
نشرع في قلي البريوات في حمام زيت ساخن حتى تتحمر من الجهتين.

نضعها على الورق الشفاف ليتشرب الزيت مع رشها بقليل من الملح. تقدم ساخنة.

صرة بالخضر
Bourses aux légumes

المقادير :

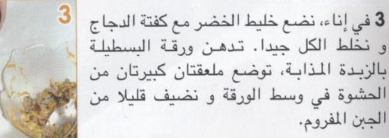
- زلافة جزر محكوك
- زلافة كرم محكوك
- نصف زلافة بورو مقطع
- ملح و إبزار
- 350 غ كفتة دجاج (بدون توابل)
- ملعقتان كبيرتان زبدة
- ملعقة كبيرة بقدونس
- 2 فصوص ثوم مهروس
- 10 أوراق البسطيلة صغيرة الحجم
+ 100 غ زبدة مذابة
- 100غ جبن مفروم
- 10 أوراق ثوم قصبي (ciboulette)

طريقة التحضير :



1 الحشوة : نقلي في ملعقة كبيرة من الزبدة كلا من الجزر، الكرم و قطع البورو الرقيقة. نضيف الملح و الإبزار حسب الذوق و نحرك بملعقة خشبية. بعد 10 دقائق نزيل المقلاة من النار.

2 في مقلاة أخرى نقلي كفتة الدجاج في ملعقة كبيرة من الزبدة مع إضافة البقدونس، الثوم ثم الملح و الإبزار. نحرك من حين لآخر و نحرص أن يطهى اللحم متفككا.

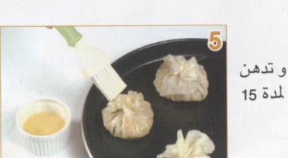


3 في إناء، نضع خليط الخضر مع كفتة الدجاج و نخلط الكل جيدا. تدهن ورقة البسطيلة بالزبدة المذابة، توضع ملعقتان كبيرتان من الحشوة في وسط الورقة و نضيف قليلا من الجبن المفروم.





4 تجمع جوانب الورقة، على شكل صرة تعقد بأوراق السيبوليت. تقطع حواشي الورقة بمقص.





5 في صفيحة مدهونة تصفف الصرات و تدهن جيدا بالزبدة المذابة ثم تدخل إلى الفرن لمدة 15 دقيقة تقريبا حتى تتحمر الورقة.

شوصون بالكفتة

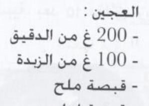
Chaussons à la viande hachée

المقادير :

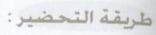
- 250 غ من الكفتة
- علبة صغيرة من الفطر (قطع صغيرة)
- حبة من الفلفل الأحمر
- فصان من الثوم
- بصلة مفرومة و محمرة في الزيت
- ملعقتان كبيرتان من صلصة الصوجا
- الملح
- بيضة مخفوقة

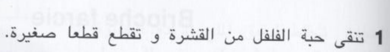
العجين :

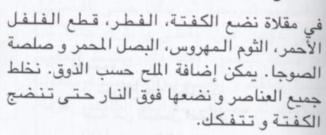
- 200 غ من الدقيق
- 100 غ من الزبدة
- قبصة ملح
- قبصة إبزار
- ملعقة صغيرة من الخردل
- بيضة مخفوقة
- الماء لجمع العجين



طريقة التحضير :

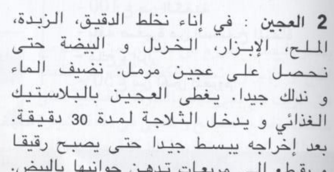


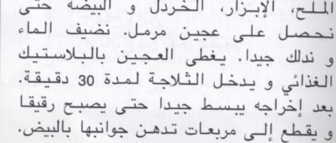




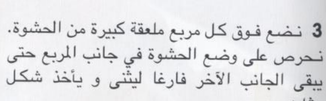
1 تنقى حبة الفلفل من القشرة و تقطع قطعا صغيرة.

في مقلاة نضع الكفتة، الفطر، قطع الفلفل الأحمر، الثوم المهروس، البصل المحمر و صلصة الصوجا. يمكن إضافة الملح حسب الذوق. نخلط جميع العناصر و نضعها فوق النار حتى تنضج الكفتة و تتفكك.





2 العجين : في إناء نخلط الدقيق، الزبدة، الملح، الإبزار، الخردل و البيضة حتى نحصل على عجين مرمل. نضيف الماء و ندلك جيدا. يغطى العجين بالبلاستيك الغذائي و يدخل الثلاجة لمدة 30 دقيقة. بعد إخراجه يبسط جيدا حتى يصبح رقيقا و يقطع إلى مربعات تدهن جوانبها بالبيض.





3 نضع فوق كل مربع ملعقة كبيرة من الحشوة. نحرص على وضع الحشوة في جانب المربع حتى يبقى الجانب الآخر فارغا ليثنى و يأخذ شكل مثلث.



4 تلصق جوانب المثلث مع بعضها بالشوكة.



5 تصفف في صفيحة و تعوج قليلا من الزاويتين على شكل هلال، تدهن بالبيضة المخفوقة و تدخل إلى الفرن المسخن درجة حرارته متوسطة إلى أن تتحمر. المدة من 15 إلى 20 دقيقة.

بريوش محشو

Brioche farcie

المقادير :

العجين :

- 250 غ من الدقيق
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- 50 غ من الزبدة
- نصف ملعقة صغيرة من خميرة الخبز
- كأس صغير من الحليب

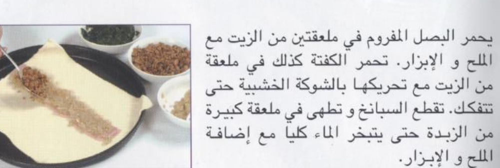
الحشوة :

- 3 شرائح من الكاشير
- حبة من البصل المفروم
- 100 غ من الكفتة
- باقة صغيرة من السبانخ المنقاة
- ملح و إبزار
- 50 غ من الجبن المفروم

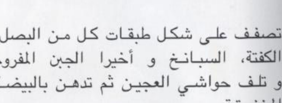
للتزيين : - بيضة مخفوقة



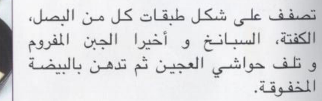
طريقة التحضير :



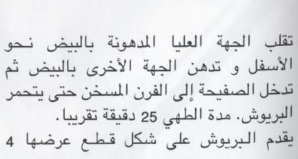
العجين : تُخلط الدقيق، الملح، الزبدة، الخميرة و الحليب تدريجيا ثم ندلك حتى الحصول على عجين لين. يغطى و يترك جانبا لمدة 20 دقيقة ليتخمر. بعد ذلك يبسط العجين جيدا بمدلك و يوضع فوق صفيحة مدهونة بالزيت ثم تصفف شرائح الكاشير فوقه.



يحمر البصل المفروم في ملعقتين من الزيت مع الملح و الإبزار. تحمر الكفتة كذلك في ملعقة من الزيت مع تحريكها بالشوكة الخشبية حتى تتفكك. تقطع السبانخ و تطهى في ملعقة كبيرة من الزبدة حتى يتبخر الماء كليا مع إضافة الملح و الإبزار.



تصفف على شكل طبقات كل من البصل، الكفتة، السبانخ و أخيرا الجبن المفروم و تلف حواشي العجين ثم تدهن بالبيضة المخفوقة.





تقلب الجهة العليا المدهونة بالبيض نحو الأسفل و تدهن الجهة الأخرى بالبيض ثم تدخل الصفيحة إلى الفرن المسخن حتى تتحمر البريوش. مدة الطهي 25 دقيقة تقريبا.

يقدم البريوش على شكل قطع عرضها 4 سم.



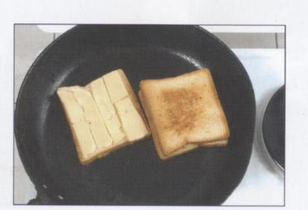
طوسط بالجبن
Croque-Monsieur

المقادير :

- 8 قطع من الخبز (pain de mie)
- 160 غ من الزبدة
- 4 شرائح رقيقة من الكاشير
- 120 غ من الجبن (شرائح)

طريقة التحضير :

تدهن قطع الخبز من الجهتين بالزبدة، تصفف شرائح الكاشير و الجبن فوق أربع قطع من الخبز و تغطى بالأربع قطع المتبقية.
فوق نار متوسطة، نضع مقلاة بها الطوسط و نشرع في طهيه حتى يبدأ الجبن في الذوبان ثم يقلب إلى الجهة الأخرى. مدة الطهي ثلاث دقائق لكل جهة.
بنفس الطريقة نكمل باقي الطوسط. يقطع بسكين في الوسط و يقدم ساخنا.
إذا وجدت عندكم الآلة الخاصة بالطوسط فلا داعي لدهن الخبز بالزبدة.



هلاليات بالخضر المخللة
Croissants aux légumes confits

المقادير :

- 100 غ من الكاشير المبخر (أو العادي)
- 100 غ من الخضر المخللة مقطعة
- 4 حبات من الخيار الصغير المخلل
- ملعقتان من صلصة المايونيز
- 10 حبات من الهلاليات الصغيرة (كرواصة)

للتزيين : - 50 غ من الجبن المفروم

طريقة التحضير :



1 في إناء صغير، يخلط الكاشير المقطع قطعا صغيرة مع الخضر المخللة و صلصة المايونيز.





2 تفتح الهلاليات بسكين حاد دون فكها. و تملأ جيدا بخليط الكاشير.



3 تصفف الهلاليات في صفيحة و تزين بالجبن المفروم ثم تدخل الفرن الساخن لمدة 5 دقائق.



ضفيرات بالجبن

Torsadées au fromage

المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (أنظر ص 62)
- ملعقتان صغيرتان من الخردل (la moutarde)
- 80 غ من الجبن المحكوك
- قليل من التحميرة أو الهريسة



طريقة التحضير :

1 ندلك بالمدلك العجين على شكل ورقة رقيقة و مستطيلة ثم ندهن محيطها بالخردل. نرش الجبن المفروم على نصف الورقة فقط مع الإحتفاظ بالنصف المتبقي فارغا.



2 نضع نصف الورقة الفارغ على النصف المرشوش بالجبن ثم نلصق الجوانب مع بعضها.

3 نقطع على شكل شرائط طويلة عرضها 1.5 سم ثم نرشها بقليل من التحميرة.



4 بدورها تقطع الشرائط قطعا صغيرة طولها 8 سم ثم تضفر بواسطة الأصابع و تصفف في صفيحة فرن مدهونة. تطهى في الفرن حتى تتحمر. مدة الطهي 15 دقيقة تقريبا. تقدم باردة.



پالمي بالزيتون

Palmiers aux olives

المقادير :

- 250 غ من العجين المورق (أنظر ص 62)
- زلافة كبيرة من الزيتون الأخضر بدون نواة
- زلافة كبيرة من الزيتون الأسود بدون نواة
- ملعقة صغيرة من الهريسة

طريقة التحضير :



1 يطحن الزيتون الأخضر و الزيتون الأسود كل على حدة في الطحانة الكهربائية مع قليل من الهريسة. بالمدلك يدلك العجين على شكل ورقة رقيقة جدا فوق طاولة مرشوشة بالدقيق. يدهن نصف الورقة بخليط الزيتون الأسود ثم النصف الثاني بخليط الزيتون الأخضر.



2 يلف نصف العجين المدهون بالزيتون الأسود ثم يلف النصف الآخر المدهون بالزيتون الأخضر.

يغطى العجين بالبلاستيك الغذائي و يوضع في المجمد لمدة ساعة.





3 يخرج قضيب العجين من المجمد. يقطع رقيقا جدا على شكل پالمي وتصفف في صفيحة لتدخل الفرن المسخن حتى تطهى و تتحمر. المدة 15 دقيقة. تقدم باردة.

فقاص بالكاشير



المقادير :

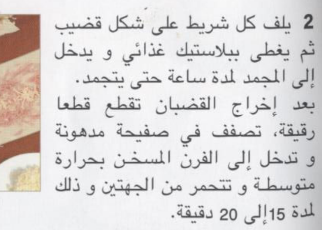
- 250 غ من العجين المورق (أنظر ص 62)
- 100 غ من الكاشير
- 100 غ من الجبن

طريقة التحضير :





1 يدلك العجين بالمدلك جيدا ليصير سمكه رقيقا، يقطع على شكل شرائط (30x10 سم). نضع فوقها الكاشير المحكوك ثم قليلا من الجبن المفروم.





2 يلف كل شريط على شكل قضيب ثم يغطى ببلاستيك غذائي و يدخل إلى المجمد لمدة ساعة حتى يتجمد. بعد إخراج القضبان تقطع قطعا رقيقة، تصفف في صفيحة مدهونة و تدخل إلى الفرن المسخن بحرارة متوسطة و تتحمر من الجهتين و ذلك لمدة 15إلى 20 دقيقة.

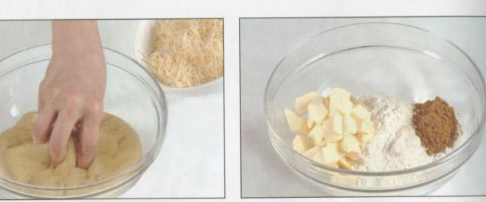
مملحات بالجبن

المقادير :

- 250 غ من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقتان صغيرتان من بودرة Curry
- 100 غ من الزبدة اللينة
- 100 غ من الجبن المحكوك

طريقة التحضير :







1 في إناء نضع الدقيق، الملح، بودرة curry ، الزبدة و نخلط الكل جيدا.

2 نضيف الجبن المحكوك و نمزج جميع العناصر حتى نحصل على عجين لين و رطب.



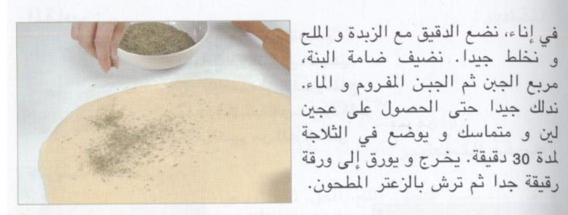
3 يورق العجين بالمدلك فوق طاولة مرشوشة بقليل من الدقيق ثم يقطع بطابع الحلوى (صغير الحجم) على الشكل المرغوب. تصفف قطع المملحات في صفيحة مدهونة بالزيت، تدخل إلى الفرن المسخن حتى تتحمر قليلا لمدة 10 إلى 15 دقيقة.

فقاص بالزعتر

المقادير :

- 500 غ من الدقيق
- 200 غ من الزبدة
- الملح
- ضامة البنة
- حبة من الجبن المربع (كيري)
- 50 غ من الجبن المفروم
- نصف كأس صغير من الماء
- الزعتر مطحون

طريقة التحضير :



في إناء، نضع الدقيق مع الزبدة و الملح و نخلط جيدا. نضيف ضامة البنة، مربع الجبن ثم الجبن المفروم و الماء. ندلك جيدا حتى الحصول على عجين لين و متماسك و يوضع في الثلاجة لمدة 30 دقيقة. يخرج و يورق إلى ورقة رقيقة جدا ثم ترش بالزعتر المطحون.



نلف الورقة المرشوشة ثلاث إلى أربع مرات و بسكين نفصل القضيب عن باقي الورقة ثم نستمر في نفس العملية إلى أن نحول كل العجين إلى قضبان. يُلف كل قضيب بالبلاستيك الغذائي و يوضع في المجمد لمدة ساعة.



بعد إخراج القضبان من المجمد، تقطع إلى قطع رقيقة جدا ثم توضع في صفيحة مدهونة بالزيت.
تطهى في الفرن لمدة 15 دقيقة تقريبا حتى تتحمر.
تقدم باردة خلال أوقات الشاي.

كيفية تحضير البطبوط

المقادير :

- 250 غ من دقيق القمح
- 100 غ من الدقيق الأبيض
- ربع ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة كبيرة من خميرة الخبز
- كأس كبير من الماء الدافئ

طريقة التحضير :



1 نخلط دقيق القمح مع الدقيق الأبيض، نجوف في الوسط و نضيف الملح، الخميرة ثم الماء الدافئ تدريجيا مع التحريك حتى نحصل على عجين. ندلكه جيداحتى يلين.

2 تحضر كويرات من العجين و تورق رقيقة بالمدلك نرشمها بكأس صغير لنحصل على خبيزات.



3 توضع فوق منديل نقي و تغطى بآخر حتى تخمر.



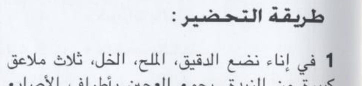
4 نسخن المقلاة على نار هادئة ثم توضع الخبيزات لتطهى و يجب أن تقلب بسرعة لكي لا تحترق.

كيفية تحضير العجين المورق

المقادير :

- 250 غ من الدقيق
- ملعقة صغيرة من الملح
- ملعقة صغيرة من الخل
- 250 غ من الزبدة (لينة)

طريقة التحضير :



1 في إناء نضع الدقيق، الملح، الخل، ثلاث ملاعق كبيرة من الزبدة. يجمع العجين بأطراف الأصابع بإضافة الماء و يدلك عدة مرات حتى يلين. يُغطى و يُوضع في الثلاجة لمدة 10 دقائق.

بعد ذلك، يُخرج من الثلاجة و يُورق فوق طاولة مرشوشة بالدقيق على شكل مستطيل ثم يوضع في وسطه باقي الزبدة اللينة.



2 يطوى العجين على ثلاثة حتى يصبح على شكل مستطيل.



3 يثنى المستطيل بدوره على ثلاث ليأخذ شكل ظرف ثم يورق و يثنى مرة أخرى. يُوضع في الثلاجة لمدة 15 دقيقة.



4 تكرر نفس الطريقة خمس مرات و في نهاية كل مرة يُوضع في الثلاجة لمدة 10 دقائق. هكذا نكون قد حصلنا على العجين المورق.

يمكن الإحتفاظ به في المجمد و استعماله عند الحاجة.

الفهرس